(1) సమాధిపాదము (51) సూత్రాలు

పతంజలి యోగా సూత్రాలు

పద పాఠం

ఓం పాతంజల యోగదర్శనే సమాధి పాద:

1. అథ యోగ అనుశాసనమ్
2. యోగ: చిత్త వృత్తి నిరోధ:
3. తదా ద్రష్టు: స్వరూపే అవస్థానమ్
4. వృత్తి సారూప్యమ్ ఇతరత్ర
5. వృత్తయ పంచతయ్య: క్లిష్టా: అక్లిష్టా:
6. ప్రమాణ విపర్యయ వికల్ప నిద్రా స్మృతయ:
7. ప్రత్యక్ష అనుమాన ఆగమా: ప్రమాణాణి
8. విపర్యయో మిథ్యా జ్ఞానమ్ అతద్రూప ప్రతిష్టమ్
9. శబ్దజ్ఞాన అనుపాతీ వస్తుశూన్యో వికల్ప:
10. అభావ ప్రత్యయ ఆలంబనా తయో వృత్తి: నిద్రా
11. అనుభూత విషయ అసంప్రమోష: స్మృతి:
12. అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం తత్ నిరోధ:
13. తత్ర స్థితౌ యత్న: అభ్యాస:
14. సతు దీర్ఘకాల నైరంతర్య సత్కార ఆదరా ఆసేవితో దృఢ భూమి:
15. దృష్ట అనుశ్రవిక విషయ వితృష్టస్య వశీకా సంజ్ఞా వైరాగ్యమ్
16. తత్ పరం పురుష ఖ్యాతే: గుణ వైతృష్ణ్యమ్
17. వితర్క విచార ఆనంద అస్మితా రూప అనుగమాత్ సంప్రజ్ఞాత:
18. విరామ ప్రత్యయ అభ్యాస పూర్వ: సంస్కార శేష: తన్య:
19. భవ ప్రత్యయా విదేహ ప్రకృతి లయానామ్
20. శ్రద్ధా వీర్య స్మృతి సమాధి ప్రజ్ఞా పూర్వకమ్ ఇతరేషామ్
21. తీవ్ర సంవేగానామ్ ఆసన్న:
22. మృదు మధ్య అభిమాత్రత్వాత్ తత: అపి విశేష:
23. ఈశ్వర ప్రణిధానాత్ వా

24. క్లేశ కర్మ విపాక ఆశయై: అపరామృష్ట: పురుష విశేష ఈశ్వర:

25. తత్ర నిరతిశయం సర్వజ్ఞ బీజమ్

26. సయేష పూర్వేషామ్ అపి గురు: కాలేన అనవచ్ఛేదాత్

27. తస్య వాచక: ప్రణవ:

28. తత: జప: తత్ అర్థ భావనమ్

29. తత: ప్రత్యత్ చేతన అధిగమ: అపి అంతరాయ అభావశ్చ

30. వ్యాధి స్త్యాన సంశయ ప్రమాద ఆలస్య అవిరతి భ్రాంతి దర్శన అలబ్ధ భూమికత్వ అనవస్థితత్వాని చిత్త విక్షేపా: తే నవ అంతరాయా:

31. దు:ఖ దౌర్మనస్య అంగమే జయత్వ శ్వాస ప్రశ్వాసా: విక్షేప సహభువ:

32. తత్ ప్రతిషేధార్థం ఏక తత్వ అభ్యాస:

33. మైత్రీ కరుణా ముదిత ఉపేక్షాణాం సుఖ దు:ఖ పుణ్య అపుణ్య విషయాణాం భావనాత: చిత్త ప్రసాదనమ్

34. ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య

35. విషయవతీ వా ప్రవృత్తి: ఉత్పన్నా మనస: స్థితి నిబంధినీ

36. విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ

37. వీతరాగ విషయం వా చిత్తమ్

38. స్వప్న నిద్రా జ్ఞాన ఆలంబనమ్ వా

39. యథా అభిమత ధ్యానాద్వా

40. పరమాణు పరమమహత్వాం త: అస్య వశీకార:

41. క్షీణ వృత్తే: అభిజాతస్య ఏవ మణే: గ్రహీతృ గ్రహణ గ్రాహ్యేషు తత్ స్థతత్ అంజనతా సమాపత్తి:

42. తత్ర శబ్ద అర్థ జ్ఞాన వికల్పై: సంకీర్ణా సవితర్కా సమాపత్తి:

43. స్మృతి పరిశుద్ధౌ స్వరూప శూన్యేవ అర్థ మాత్ర నిర్భాసా నిర్వితర్కా

44. ఏతయైవ సవిచారా నిర్విచారా చ సూక్ష్మ విషయా: వ్యాఖ్యాతా

45. సూక్ష్మ విషయత్వం చ అలింగ పర్యవసానమ్

46. తా ఏవ సబీజ: సమాధి:

47. నిర్విచార వైశారద్యే అభ్యాత్మ ప్రసాద:

48. ఋతంభరా తత్ర ప్రజ్ఞా

49. శృత అనుమాన ప్రజ్ఞాభ్యామ్ అన్య విషయా విశేష అర్థత్వాత్

50. తజ్జః సంస్కారః అన్య సంస్కార ప్రతిబంధీ
51. తస్య అపి నిరోధే సర్వ నిరోధాత్ నిర్బీజః సమాధిః

(2) సాధన పాదము – 55 సూత్రాలు

ఓం పాతంజల యోగదర్శనే సాధన పాదః

1. తపః స్వాధ్యాయః ఈశ్వర ప్రణిధానాని క్రియా యోగః
2. సమాధి భావన అర్థః క్లేశ తనూకరణ అర్థశ్చ
3. అవిద్యా అస్మితా రాగ ద్వేష అభినివేశాః పంచక్లేశాః
4. అవిత్య క్షేత్రం ఉత్తరేషాం ప్రసుప్త తను విచ్ఛిన్న ఉదారాణామ్
5. అనిత్య అశుచి దుఃఖ అనాత్మసు నిత్య శుచి సుఖ ఆత్మ ఖ్యాతిః అవిద్యా
6. దృగ్ దర్శన శక్త్యాః ఏకాత్మతా ఇవ అస్మితా
7. సుఖ అనుశయీ రాగః
8. దుఃఖ అనుశయీ ద్వేషః
9. స్వరసవాహీ విదుషః అపి సమారూఢః అభినివేశః
10. తే ప్రతిప్రసవ హేయాః సూక్ష్మాః
11. ధ్యాన హేయాః తద్ వృత్తయః
12. క్లేశ మూలః కర్మాశయః దృష్ట అదృష్ట జన్మవేదనీయః
13. సతి మూలే తత్ విపాకః జాతి ఆయుః భోగాః
14. తే హ్లాద పరితాప ఫలాః పుణ్య అపుణ్య హేతుత్వాత్
15. పరిణామ తాప సంస్కార దుఃఖైః గుణ వృత్తి విరోధాత్ చ దుఃఖం ఏవ సర్వం వివేకినః
16. హేయం దుఃఖం అనాగతమ్
17. ద్రష్టృదృశ్యయోః సకంయోగః హేయ హేతుః
18. ప్రకాశ క్రియా స్థితిశీలం భూత ఇంద్రియ ఆత్మకం భోగ అపవర్గ అర్థం దృశ్యమ్

19. విశేష అవిశేష లింగమాత్ర అలింగాని గుణ పర్వాణి
20. ద్రష్టా దృశి మాత్ర: శుద్ధ: అపి ప్రత్యయ అనుపశ్య:
21. తత్ అర్థ ఏవ దృశ్యస్య ఆత్మా
22. కృతార్థం ప్రతి నష్టమ్ అపి అనష్టం తత్ అన్య సాధారణత్వాత్
23. స్వ స్వామి శక్త్యా: స్వరూప ఉపలబ్ధి హేతు: సంయోగ:
24. తస్య హేతు: అవిద్యా
25. తత్ అభావాత్ సంయోగ అభావ: హానం తత్ దృశే: కైవల్యమ్
26. వివేక ఖ్యాతి: అవిప్లవా హాన ఉపాయ:
27. తస్య సప్తధా ప్రాంత భూమి: ప్రజ్ఞా
28. యోగ అంగ అనుష్ఠానాత్ అశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తి: అవివేక ఖ్యతే:
29. యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణా ధ్యాన సమధయో: అష్టౌ అంగాని
30. అహింసా సత్య అస్తేయ బ్రహ్మచర్య అపరిగ్రహ యమా:
31. జాతి దేశ కాల సమయ అనవచ్ఛిన్నా: సార్వభౌమా: మహావ్రతమ్
32. శౌచ సంతోష తప: స్వాధ్యాయ ఈశ్వర ప్రణిధానాని నియమా:
33. వితర్క బాధనే ప్రతిపక్ష భావనమ్
34. వితర్కా: హింసాదయ: కృత కారితమోదిత లోభ క్రోధ మోహ పూర్వకా: మృదు అధిమాత్రా: దు:శ అజ్ఞాన అనంతఫలా: ఇతి ప్రతిపక్ష భావనమ్
35. అహింసా ప్రతిష్టాయాం తత్ సన్నిధౌ వైర త్యాగ:
36. సత్య ప్రతిష్ఠాయా క్రియ ఫల ఆశ్రయత్వమ్
37. అస్తేయ ప్రతిష్ఠాయా సర్వరత్న ఉపస్థానమ్
38. బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్య లాభ:
39. అపరిగ్రహ స్థైర్యే జన్మ కథంతా సంబోధ:
40. శౌచాత్ స్వాంగ జుగుప్సా పరై: అసంసర్గ:
41. సత్వ శుద్ధి సౌమనస్య ఏకాగ్ర ఇంద్రియ, జయ ఆత్మ దర్శన యోగ్యత్వానిచ
42. సంతోషాత్ అనుత్తమ సుఖ లాభ:
43. కాయ ఇంద్రియ సిద్ధి: అశుద్ధి క్షయాత్ తపస:
44. స్వాధ్యాయాత్ ఇష్టదేవతా సంప్రయోగ:

45. సమాధి సిద్ధి: ఈశ్వర ప్రణిధానాత్

46. స్థిర సుఖమ్ ఆసనమ్

47. ప్రయత్న శైథిల్య అనంత సమాపత్తిభ్యామ్

48. తత: ద్వంద్వా అనభిఘాత:

49. తస్మిన్ సతి శ్వాస ప్రశ్వాసయో: గతి విచ్ఛేద: ప్రాణాయామ:

50. బాహ్య అభ్యంతర స్తంభ వృత్తి: దేశకాల సంఖ్యాభి: పరిదృష్ట: దీర్ఘ సూక్ష్మ:

51. బాహ్య అభ్యంతర విషయ ఆక్షేపి చతుర్థ:

52. తత: క్షీయతే ప్రకాశ ఆవరణమ్

53. ధారణాసు చ యోగ్యతా మనస:

54. స్వ విషయ అసంప్రయోగే చిత్తస్య స్వరూప అనుకార ఇవ ఇంద్రియాణాం ప్రత్యాహార:

55. తత: పరమా వశ్యతే ఇంద్రియాణామ్

(3) విభూతి పాదము – 56 సూత్రాలు

ఓం పాతంజల యోగదర్శనే విభూతి పాద:

1. దేశ బంద: చిత్తస్య ధారణా
2. తత్ర ప్రత్యయ ఏకతానతా ధ్యానమ్
3. తత్ ఏవ అర్థ మాత్ర నిర్భాసం స్వరూప శూన్యం మివ సమాధి:
4. త్రయమ్ ఏకత్ర సంయమ:
5. తత్ జయాత్ ప్రజ్ఞా ఆలోక:
6. తస్య భూమిషు వినియోగ:
7. త్రయం అంతరంగం పూర్వేభ్య:
8. తత్ అపి బహిరంగం నిర్బీజస్య
9. వ్యుత్థాన నిరోధ సంస్కారయో: అభిభవ ప్రాదుర్భావౌ నిరోధ క్షణ చిత్త అన్వయ: నిరోధ పరిణామ:
10. తస్య ప్రశాంత వాహితా సంస్కారాత్

11. సర్వ అర్థత ఏకాగ్రతయో: క్షయ ఉదయౌ చిత్తస్య సమాధి పరిణామ:

12. తత: ఉన: శాంత ఉదితౌ తుల్య ప్రత్యయౌ చిత్తస్య ఏకాగ్రతా పరిణామ:

13. ఏతేన భూత ఇంద్రియేషు ధర్మ లక్షణ అవస్థా పరిణామా వ్యాఖ్యాతా:

14. శాంత ఉదిత అవ్యపదేశ్య ధర్మ అనుపాతీ ధర్మీ

15. క్రమ అన్యత్వం పరిణామ అన్యత్వే హేతు:

16. పరిణామ త్రయ సంయమాత్ అతీత అనాగత జ్ఞానమ్

17. శబ్ద అర్థ ప్రత్యయాన్మ్ ఇతర అధ్యామాత్ సంకర: తత్ ప్రవిభాగ సంయమాత్ సర్వభూత రుత జ్ఞానమ్

18. సంస్కార సాక్షాత్ అరణాత్ పూర్వ జాతి జ్ఞానమ్

19. ప్రత్యయస్య పర చిత్త జ్ఞానమ్

20. న చతత్ సాలంబనం తస్య విషయీ భూతత్వాత్

21. కాయరూప సంయమాత్ తత్ గ్రాహ్య శక్తి స్తంభే చక్షు: ప్రకాశ అసంప్రయోగే అంతర్ధానమ్

22. ఏతేన శబ్దాత్ అంతర్ధానముక్తమ్

23. సోపక్రమం నిరుపక్రమం చ కర్మ తత్ సంయమాత్ అపరాంత జ్ఞానమ్ అరిష్టే భ్యోవా

24. మైత్ర్యాదిషు బలాని

25. బలేషు హస్తి బలాదీని

26. ప్రవృత్త్యాలోక న్యాసాత్ సూక్ష్మ వ్యవహిత విప్ర కృష్ణ జ్ఞానమ్

27. భువనే జ్ఞానం సూర్యే సంయమాత్

28. చంద్రే తారా వ్యూహ జ్ఞానమ్

29. ధ్రువే తత్ గతి జ్ఞానమ్

30. నాభి చక్రే కాయ వ్యూహ జ్ఞానమ్

31. కంఠ కూపే క్షుతి విపాసా నివృత్తి:

32. కూర్మ నాడ్యాం స్థైర్యమ్

33. మూర్ధ జ్యోతిషి సిద్ధ దర్శనమ్

34. ప్రాతి భాత్ వా సర్వమ్

35. హృదయే చిత్త సంవిత్

36. సత్వ పురుషయో: అత్యంత అసంకీర్ణయో: ప్రత్యయ అవిశేష: భోగ: పరార్థత్వాత్ స్వార్థ సంయమాత్ పురుషజ్ఞానమ్

37. తత: ప్రాతిభ శ్రావణ వేదనా ఆదర్శా ఆస్వాదవార్తా జాయంతే
38. తే సమాధౌ ఉపసర్గా: వ్యుత్థానే సిద్ధయ:
39. బంధ కారణ శైథిల్యాత్ ప్రచార సంవేదనాత్ చ చిత్తస్య పర శరీర ఆవేశ:
40. ఉదాన జయాత్ జల పంక కంటకాదిషు అసంగ ఉత్క్రాంతిశ్చ
41. సమాన జయాత్ జ్వలనమ్
42. శ్రోత్ర ఆకాశయో: సంబంధ సంయమాత్ దివ్యం శ్రోత్రమ్
43. కాయ ఆకాశయో: సంబంధ సంయమాత్ లఘు స్థూల సమాపత్తే: చ ఆకాశగమనమ్
44. బహిహి అకల్పితా వృత్తి: మహావిదేహా తత: ప్రకాశ ఆవరణ క్షయ:
45. స్థూల స్వరూప సూక్ష్మ అన్వయ అర్థవత్త్వ సంయమాత్ భూత జయ:
46. తత: అణిమాజి ప్రాదుర్భావ: కాయ సంపత్ తత్ ధర్మానభి ఘాతశ్చ
47. రూప లావణ్య బల వజ్ర సంహానత్వాని కాయ సంపత్
48. గ్రహణ స్వరూప అస్మితా అన్వయ అర్థవత్వ సంయమాత్ ఇంద్రియ జయ:
49. తత: మనోజవిత్యం వికరణ భావ: ప్రధాన జయశ్చ
50. సత్వ పురుష అన్యతా ఖ్యాత మాత్రస్య సర్వభావ అధిష్ఠాతృత్వం సర్వ జ్ఞాతృత్వం చ
51. తత్ వైరాగ్యాత్ అపి దోష బీజక్షయే కైవల్యమ్
52. స్థాని ఉపని మంత్రణే సంగస్మయ అకరణం పున: అనిష్ట ప్రసంగాత్
53. క్షణ తత్ క్రమయో: సంయమాత్ వివేకజం జ్ఞానమ్
54. జాతి లక్షణ దేశ్చై: అన్యతా అనవచ్ఛేదాత్ తుల్యయో: స్తత: ప్రతిపత్తి:
55. తారకం సర్వ విషయం సర్వధా విషయమ్ అక్రమం చేతి వివేకజం జ్ఞానమ్
56. సత్వ పురుషయో: శుద్ధి సామ్యే కైవల్యమ్

4 కైవల్య పాదము – 34 సూత్రాలు

ఓం పాతంజల యోగదర్శనే కైవల్య పాద:

1. జన్మ ఓషధి మంత్ర తప: సమాధిజా: సిద్ధయ:
2. జాతి అంతర పరిణామ: ప్రకృత్యా ఆపూరాత్

3. నిమిత్తమ్ అప్రయోజకం ప్రకృతీనాం వరణభేదస్తు తత: క్షేత్రికవత్
4. నిర్మాణ చిత్తాని అస్మితా మాత్రాత్
5. ప్రవృత్తి భేదే ప్రయోజకం చిత్తమ్ ఏకమ్ అనేకేషామ్
6. తత్ర ధ్యానజమ్ అనాశయమ్
7. కర్మ అశుక్ల అకృష్ణం యోగిన: త్రివిధమ్ ఇతరేషమ్
8. తత: తత్ ద్విపాక అనుగుణానామ్ ఏవ అభివ్యక్తి: వాసనానామ్
9. జాతి దేశ కాల వ్యవహితానామ్ అపి ఆనంతర్యమ్ స్మృతి సంస్కారయో: ఏకరూపత్వాత్
10. తాసామ్ అనాదిత్వం చ ఆశిషో నిత్యత్వాత్
11. హేతుఫల ఆశ్రయ ఆలంబనై: సంగ్రీహితత్వాత్ ఏషామ్ అభావే తత్ అభావ:
12. అతీత అనాగతం స్వరూపత: అస్తి అద్యభేదాత్ ధర్మాణామ్
13. తే వ్యక్త సూక్ష్మా: గుణాత్మాన:
14. పరిణామ ఏకత్వాత్ వస్తు తత్వమ్
15. వస్తు సామ్యే చిత్త భేదాత్ తయో: విభక్త: పన్థా:
16. న చ ఏక చిత్త తంత్రం వస్తు తత్ అప్రమాణకమ్ తదా కిం స్యాత్
17. తదు పరాగ్ అపేక్షిత్వాత్ చిత్తస్య వస్తు జ్ఞాతా జ్ఞాతమ్
18. సదా జ్ఞాతా: చిత్తవృత్తయ: తత్ ప్రభో: పురుషస్య అపరిణామిత్వాత్
19. న తత్ స్వాభాసం దృశ్యత్వాత్
20. ఏకసమయే చ ఉభయ అనవధారణమ్
21. చిత్తాంతర దృశ్యే బుద్ధి బుద్ధే: అతిప్రసంగ: స్మృతి సంకరశ్చ:
22. చితే: అప్రతి సంక్రమాయా: తత్ ఆకారాపత్తౌ స్వబుద్ధి సంవేదనమ్
23. ద్రష్టృ దృశ్యయో: ఉపరక్తం చిత్తం సర్వార్థమ్
24. తత్ అసంఖ్యేయ వాసనాభి: చిత్రమ్ అపి పరార్థం సంహత్య కారిత్వాత్
25. విశేష దర్శిన ఆత్మ భావ భావనా నివృత్తి:
26. తదా వివేక నిమ్నం కైవల్య ప్రాగ్భారం చిత్తమ్
27. తత్ చిద్రేషు ప్రత్యయ అన్తరాణి సంస్కారేభ్య:
28. హానమ్ మేషాం క్లేశవ దుక్తమ్
29. ప్రసంఖ్యానే అపి అకుసీదస్య సర్వధా వివేక ఖ్యాతే: ధర్మ మేఘ: సమాధి:

30. తత: క్లేశ కర్మ నివృత్తి:
31. తదా సర్వావరణ మలాపేతస్య జ్ఞానస్యానంత్యాత్ జ్ఞానమ్ అల్పమ్
32. తత: కృతార్థానా పరిణామ క్రమ సమాప్తి: గుణానామ్
33. క్షణ ప్రతియోగీ పరిణామ అపరాంత నిర్గ్రాహ్యా: క్రమ:
34. పురుషార్థ శూన్యానాం గుణానాం ప్రతి ప్రసవ: కైవల్యం స్వరూప ప్రతిష్ఠా వా చితి శక్తి రితి

COMPILED BY Dr.Gottimukkala Murali Krishna Email: mk.kurnool@gmail.com

Founder: Aditya Yoga Research Center, Kurnool website: www.adityayoga.org